

件名：「かくれ脱水」の危険性」をご紹介！／健康づくり通信 2024.3.15

---

阪急阪神 健康づくり通信

2024.3.15

---

皆様こんにちは！

少しずつ春の日差しを感じるようになってきましたが、朝晩の寒さで冬のコートはまだ手放せないですね。

今回は、汗をかかない季節も要注意な“かくれ脱水”に関するコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

【教えて！沿線のお医者さん！】

冬こそ水分補給が大切！

“かくれ脱水”の危険性

(兵庫医科大学+阪神電車)

---

…………・★☆☆

本人が症状を自覚しないまま脱水が進んでしまうといわれる「かくれ脱水」。

夏場は熱中症対策として水分補給が意識されますが、冬場は意外と水分摂取量が減少しがちです。

「かくれ脱水」になると、どのようなリスクがあるのでしょうか。

対策法も含め、兵庫医科大学の服部益治先生に伺いました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/fay3i>

---

その他の人気コラムも

掲載しています♪

---

「ペインクリニックってどんな治療をするところ？」

「風邪なのに重症化するリスクも！RS ウイルス感染症とは？」

「下痢や腹痛が続くのは『炎症性腸疾患』が原因かも？」

「スマホの使いすぎでも発症！？腱鞘炎ってどんな病気？」

「糖尿病の最新治療薬について教えて！」  
など

▼「教えて！沿線のお医者さん！」コラム一覧はこちら  
<https://x.gd/RtMYD>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社  
グループ開発室内)

□-----□